

Speiseplan

gültig vom 08.11.2021 bis 14.11.2021



KW 45	Suppe	Teenie Menü 1	Teenie Menü 2	Dessert Kinder
Montag, 08.11.2021	Geröstete Grünkernsuppe A,DL,L 1 kcal 75,6 / kJ 316,1 / Fett 3,6 / EW 1,7 / KH 8,6 / BE 0,7	Hackfleischsoße vom Rind A,Wz,Ge.. Gabelspaghetti A,Wz,C Gurkensalat mit Saurer Sahne G,O.. 3 kcal 653,5 / kJ 2734,3 / Fett 25,3 / EW 29,3 / KH 74,9 / BE 6,2	Kartoffeltaschen G Blattspinat G kcal 767,4 / kJ 3210,9 / Fett 45,9 / EW 14,3 / KH 69,7 / BE 5,8	Obst der Saison kcal 30,8 / kJ 128,9 / Fett 0,1 / EW 0,3 / KH 7,1 / BE 0,6
Dienstag, 09.11.2021	Spinatcremesuppe A,Wz,G 1 kcal 153,7 / kJ 643,2 / Fett 13,5 / EW 2,6 / KH 5,2 / BE 0,4	Linsengemüse mit Kartoffeln L,O.. 3 Gemüsefrikadelle A,Wz,C kcal 531,1 / kJ 2222,3 / Fett 14,2 / EW 24,8 / KH 69,3 / BE 5,8	Cremiges Zartweizenrisotto mit Waldpilzen A,Wz,G,L Endiviensalat mit Essig-Öl Dressing O.. 3 kcal 386,3 / kJ 1616,1 / Fett 11,7 / EW 13,3 / KH 54,1 / BE 4,5	Heidelbeerquark G kcal 99,0 / kJ 414,2 / Fett 3,7 / EW 6,5 / KH 9,9 / BE 0,8
Mittwoch, 10.11.2021	Gemüsecremesuppe A,Wz,G,L 1 kcal 117,9 / kJ 493,3 / Fett 9,8 / EW 1,9 / KH 5,3 / BE 0,4	Schollenfilet paniert A,Wz,D Kartoffelsalat M Tomatensalat O.. 5 kcal 496,4 / kJ 2077,1 / Fett 20,3 / EW 24,3 / KH 54,9 / BE 4,6	Reisbrei G Kirschkompott kcal 524,3 / kJ 2193,6 / Fett 13,2 / EW 15,7 / KH 83,1 / BE 6,9	Mangojoghurt G kcal 100,0 / kJ 418,4 / Fett 2,8 / EW 2,7 / KH 16,0 / BE 1,3
Donnerstag, 11.11.2021	Eierflockensuppe C kcal 25,1 / kJ 105,1 / Fett 1,8 / EW 2,1 / KH 0,2 / BE 0,0	Hähnchenbrustfilet Orangensoße A,Wz,Ge,C Reis Zucchinirohkostsalat Saure-Sahne-Marinade G,O.. 3 kcal 303,8 / kJ 1271,2 / Fett 6,8 / EW 26,8 / KH 33,6 / BE 2,8	Penne Nudeln A,Wz Kürbissahnesoße A,Wz,G 1 Zucchinirohkostsalat G,O.. 3 kcal 432,4 / kJ 1809,3 / Fett 12,3 / EW 13,5 / KH 66,3 / BE 5,5	Erdbeerpudding G 1 kcal 120,0 / kJ 502,1 / Fett 5,0 / EW 1,6 / KH 17,5 / BE 1,5
Freitag, 12.11.2021	Dillcremesuppe A,Wz,G 1 kcal 149,1 / kJ 624,0 / Fett 13,4 / EW 1,9 / KH 5,2 / BE 0,4	Fischfilet mit Tomatenauflage A,Wz,D Dampfkartoffeln Gemüsesahnesoße G,L Eisbergsalat mit Honig-Senf-Dressing M,O.. 3 kcal 495,8 / kJ 2074,6 / Fett 26,1 / EW 25,2 / KH 37,1 / BE 3,1	Kartoffel-Gemüse-Pfanne Kerbel-Schmand G kcal 290,9 / kJ 1217,1 / Fett 18,1 / EW 6,0 / KH 24,5 / BE 2,0	Banane frisch kcal 90,0 / kJ 376,6 / Fett 0,2 / EW 1,2 / KH 20,1 / BE 1,7